

Sunanda Paul



"Tu non sei mai solo o senza aiuto, la forza che guida le stelle guida anche te."

Shrii Shrii Anandamurti

Nata in India e vive a Milano

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Nasce in India e sin dall'inizio della sua maturità si dedica alla conoscenza dell'Ayurveda, dello Yoga e della Spiritualità insieme agli Studi per diventare Master di Danza e Musica Classica Indiana.

Attualmente risiede a Milano (Italia) dove insegna e svolge il ruolo di insegnante di Yoga, Musica Classica Indiana presso la Scuola Olistica Ananda Ashram a Milano e partecipa ad eventi Musicali come cantante e Suonatrice di Harmonium. Collabora anche come Operatrice Ayurvedica sotto la guida del Dr. Vaidya Swami Nath Mishra. Pratica la Meditazione regolarmente. Ha approfondito e perfezionato la conoscenza dello Yoga da Dada Rainjitananda E-RYT 500, Shubhaji Satyaranjan e Rino Siniscalchi in Italia.

La Cucina ed il Cibo sono tra le sue passioni e quindi cerca di variare sempre per sperimentare l'efficacia ed il potere curativo-equilibrante dell'Alimentazione secondo l'insegnamento di Ayurveda. Da tempo desidera condividere le sue conoscenze della Cucina con coloro che vogliono avvicinarsi al mondo Ayurvedico, assaporando la bontà delle spezie tipicamente Indiane.

CORSI ATTIVI

Nutrizione e Cucina Ayurvedica, Musica Indiana Harmonium